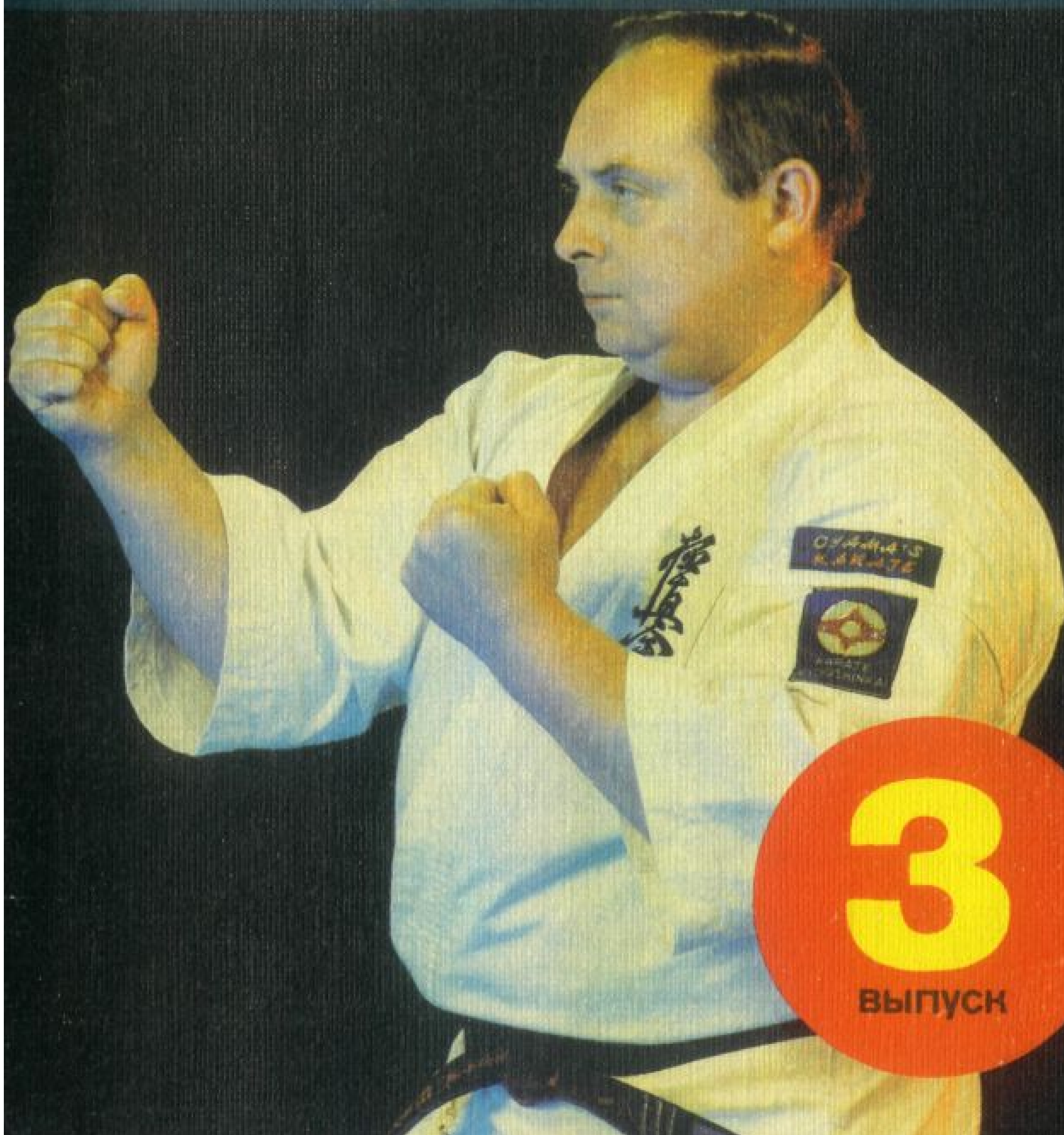
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



Школа КЁКУСИНКАЙ





Выпуск 3. Обучение свободному бою: подготовительные этапы

1. Общий подход к обучению свободному бою

Обучение свободному бою – квинтэссенция всей системы подготовки Кёкусин Будо-каратэ. Не случаен призыв Масутацу Оямы к своим сподвижникам: «Воспитывайте сильных бойцов!». И действительно, благодаря воспитанию сильных бойцов школа Кёкусинкай заметно выделилась среди других школ современного каратэ и приобрела широкую популярность во всем мире.

Призыв Оямы, однако, нельзя понимать слишком прямолинейно. Речь идет не просто о подготовке хороших специалистов по рукопашному бою, а о мастерах «дзэнского вида борьбы», принципы которого были возрождены в Кёкусинкай. В контексте традиционно восточных представлений свободный бой рассматривается основателем школы как вид своеобразной «религиозной тренировки», как ритуал, в котором человек оказывается на грани жизни и смерти и должен мобилизовать все свои скрытые ресурсы. Именно в этом заключается специфика Кёкусин Будо-каратэ как пути самопознания и совершенствования человека.

Однако воспитанник школы Кёкусинкай не сразу оказывается у роковой черты. Обучение свободному бою никогда не строится по принципу, когда неумеющего плавать бросают в воду и предоставляют самому себе. Образно говоря, его учат «плавать» и на «суше», и в «Спокойной воде», и в «бушующем море». С этой точки зрения обучение свободному бою как бы фокусирует на себе сопутствующие формы тренировки, подчиняет их единой цели. Поэтому процесс обучения каратэ в целом может быть рассмотрен под этим углом зрения. Ориентация на свободный бой постепенно и целенаправленно изменяет содержание всего учебно-тренировочного процесса.

Обучение свободному бою находится в зависимости от поэтапного формирования специальных навыков и от роста общего уровня подготовленности. Характерно постепенное увеличивание объема упражнений, предназначенных для непосредственного овладения навыками ведения контактных поединков. Это относится не только к основной части тренировок, но к разминочной части. Разминочные упражнения помимо своих главных функций (разогревания и настройки на предстоящую работу) постепенно приобретают новые, все более взаимодействуя с различными формами спарринга.

На начальном этапе обучения разминочный комплекс направлен на общефизическую подготовку и выносливость, занимая одну треть или половину времени занятия. На последующих этапах число разминочных упражнений либо сокращается, либо они рассредоточиваются в процессе всей тренировки (в частности, с целью переключений при работе без партнера и в парах). При достаточной подготовке иногда даже может проводиться скоростная «спарринговая» разминка на основе базовой техники или на имитации свободного боя с «тенью».

Аналогичное происходит и с ранее описанными формами работы без партнера. Постепенно задачи совершенствования стоек и базовой техники отходят на второй план, и кихон, а особенно рэнраку, выполняемые многократно и во все более интенсивном режиме, позволяют помимо улучшения общей кондиции развить специальную выносливость, скорость, координацию движений, концентрацию, дыхательный контроль, баланс и другие необходимые для свободного боя качества и навыки. В результате выполнение техники каратэ без партнера становится не только базой, но и путем к свободному бою. Постепенно все большее место занимает отработка техники в стандартной для Кёкусинкай боевой стойке – это и завершающий этап тренировки без партнера, и связующее звено со

спарринговой тренировкой. Увеличение времени на работу в боевой стойке нередко сопровождается общим увеличением времени для схваток. Главными задачами здесь оказываются не только правильная форма техники и двигательная координация, но и баланс, легкость, гибкость, свобода перемещений и смен позиций, а также учет воображаемой дистанции. В результате формируется комплекс более специфических навыков, непосредственно направленных на свободный бой.

Взгляд на систему подготовки в Кёкусинкай под углом зрения обучения свободному бою позволяет разграничить (конечно, условно) основные этапы.

Подготовительный этапы связаны с формированием необходимых технических навыков, освоением ключевых элементов на основе изучения стоек, способов перемещений, базовой (в том числе комбинационной) техники в работе без партнера. Особую роль играет работа в боевой стойке, нацеленная на более специфические для свободного боя задачи. Чрезвычайно существенно также закрепление и совершенствование технических навыков в традиционных условных схватках на 3 шага и на один шаг (самбон-кумитэ и иппон-кумитэ). Они выполняются в основных стойках, где главными задачами являются сохранение правильной формы техники при взаимодействии с партнером и, особенно, развитие чувства правильной дистанции.

Основной этап: технические задачи – закрепление и совершенствование технических навыков в различных формах условных и свободных спаррингов.

Основной этап: тактические задачи – совершенствование навыков и ориентировка в специфических для свободного боя важнейших тактических действиях начиная от практического освоения принципов построения атаки и способов перехвата инициативы до способов ведения боя на различных дистанциях.

Выделенные этапы отражают возрастание сложности задач. Однако уже на первом году обучения они решаются взаимосвязанно. С другой стороны, решение определенной задачи на одном этапе не означает, что на следующем в этом отношении уже нечего делать. Рост мастерства в овладении специальной техникой и тактикой ведения свободного боя требует постоянного совершенствования уже освоенного (комбинаций без партнера, ката, учебных схваток и др.). Все это в конечном итоге направлено на качественные сдвиги и в самой практике свободного боя.

2. Принципы тренировки в боевой стойке

Работа в боевой стойке среди других форм тренировки без партнера является первым реально ощутимым шагом к свободному бою. Она включает изучение самой стойки, основных способов перемещений в ней, а также особенностей выполнения отдельных технических приемов и комбинаций.

Боевая стойка в Кёкусинкай является наиболее соответственной для борьбы – равноопорной, не слишком широкой, не слишком узкой, не слишком высокой и не слишком низкой (ориентир – длина 3 ступни, ширина – 1 ступня). Она максимально удобна для пребывания в ней, для перемещений, маневров, для атаки и защиты. Поднятые перед корпусом и согнутые в локтях руки закрывают нижние ребра и голову (наиболее уязвимую часть тела). Боевая стойка позволяет и в перемещениях сохранять защищенность, возможность атакующих действий и исходную устойчивость. Она становится своеобразным «средоточием баланса» в бою, без чего невозможны успешные действия.

Отработка техники в боевой стойке – это приведение всех приемов в «полную боевую готовность». Прежде всего, это удары руками и ногами, затем базовая и комбинационная техника в перемещениях разными способами. В целом, в обработке техники наряду с правильной формой особое значение приобретает высокая маневренность и скорость выполнения приемов при непременном сохранении баланса. При работе руками все защитные и атакующие действия при возврате в боевую стойку завершаются восстановлением исходной позиции. После ударов ногами с возвратом в стойку также важно восстанавливать положение бедер, корпуса. Работа в боевой стойке предполагает также сохранение психического равновесия. Отбор и практическое освоение разнообразной техники в боевой стойке осуществляется с учетом задач, которые возникают в учебных схватках.

Изучая перемещения в боевой стойке, следует помнить, что ноги не должны находиться на одной прямой по отношению к линии атаки и не должны ставиться близко друг к другу. В перемещениях должна сохраняться исходная устойчивость, защищенность и возможность атакующих действий.

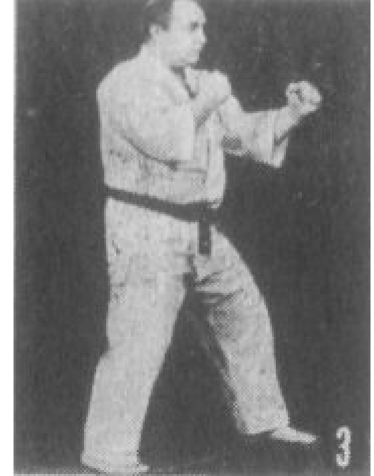
Основной принцип перемещения в боевой стойке – быстрый подшаг с той ноги, которая ближе к направлению перемещения, и сразу подтягивание в том же направлении другой ноги, чтобы полостью восстановить исходную позицию. Таким образом, при движении вперед сначала выдвигается нога, находящаяся впереди, затем подтягивается другая нога. При движении назад, наоборот, находящаяся сзади нога, делает отшаг, а другая нога подтягивается следом (возникает небольшое «растягивание» стойки в длину и ее быстрое восстановление).

При перемещении из левой стойки влево аналогичным способом движение начинается с левой ноги и заканчивается правой, при перемещении вправо – наоборот (происходит небольшое «растягивание» стойки в ширину и ее такое же быстрое восстановление).

Проиллюстрируем перемещение из левой стойки вперед (фото 1, 2, 3) и влево (фото 4, 5, 6).

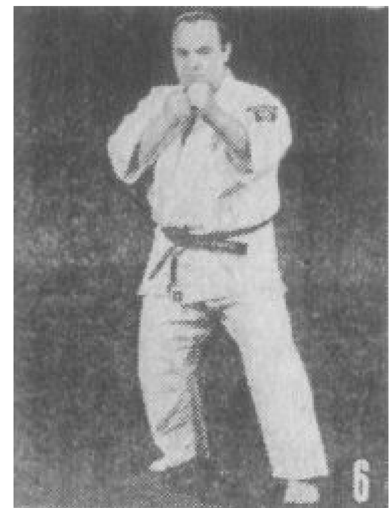












При отработке технических действий из боевой стойки следует помнить о реальной динамике выполнения приемов в боевой ситуации. Все стойки – это не статистические формы техники, а моментальные положения тела, ног и рук. Так, например, при атаке рукой для резкого сокращения дистанции производится выпад из боевой стойки в дзэнкуцу-дати, при защите с разрывом дистанции – уход в кокуцу-дати и нэкоаси-дати, при жесткой защите от сильного удара – переход в сантин-дати и т.д. Естественно, что идеальное выполнение стоек и технических действий в бою трудно достижимо. Однако сохранение правильного технического рисунка, полной амплитуды и скорости (вначале в тренировках без партнера, в ката, а затем при работе в парах) позволяет приучить мышцы и связки работать с запасом, который должен обеспечить достаточную легкость и эффективность выполнения приемов в свободном бою.

Выполнение технических элементов из боевой стойки целесообразно начинать с атакующих действий – с ударов руками и ногами.

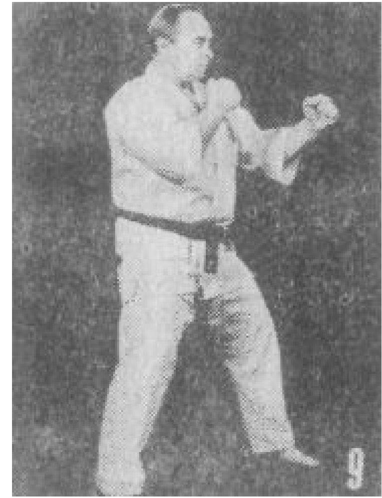
Ключевым элементом при нанесении ударов руками из боевой стойки можно считать выпад в дзэнкуцу-дати с быстрым возвратом в стойку. При многократных повторениях это движение вперед (с находящейся впереди ноги) и назад (с ноги, находящейся сзади) напоминает движение «челнока». Его

тактический смысл – атака с резким сокращением дистанции («вход» в противника) и быстрый возврат в стойку («выход» из зоны контратаки). В «челночном» движении огромное значение приобретает работа ног. В частности, ноги не только перемещают тело, но и благодаря инерции движения, а также движению бедра с отрывом пятки ноги, находящейся сзади, передают энергию в руку, усиливая удар. Очень важно наносить удары с полной амплитудой, включая не только бедро (с сопутствующим отрывом пятки ноги, находящейся сзади), но и плечо. Это не только увеличивает силу удара, но и дает дополнительный выигрыш дистанции. Однако сразу же после удара плечо (как и бедро) должно вернуться в нормальное положение для восстановления равновесия.

На начальном этапе отработки приемов в боевой стойке осваиваются одиночные действия: удары (ой-цуки, гяку-цуки, уракэн-ути и др.) и блоки (прежде всего 4 базовых блока). Принципы выполнения в боевой стойке атакующих действий руками лучше всего проиллюстрировать на примере ой- и гяку-цуки. В первом случае боевая дзэнкуцу-дати растягивается за счет выноса плеча, поворота бедра под 45° в ту же сторону и отрыва пятки ноги, находящейся сзади (с нее начинается возврат в исходную позицию). (Фото 7, 8, 9). Во втором случае боевая дзэнкуцу-дати вначале растягивается (подшаг ногой, находящейся впереди), а затем сокращается: в момент удара другая нога подтягивается, производится накат бедра и вынос плеча (фото 10, 11, 12). Возврат в исходную позицию стандартный.

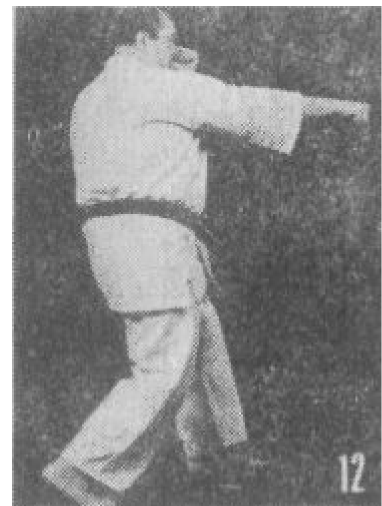

7


8


9


10


11


12

Далее в работу включается комбинационная техника. Это, в первую очередь, комбинации типа блок + цуки, блок + ути, а также различные комбинации цуки + ути. Отработка техники в «челночном» перемещении из боевой стойки в дзэнкуцу-дати может производиться из левой и правой стойки отдельно, а также с попеременной сменой стоек. Для увеличения выносливости и скорости перемещений с ударами возможна тренировка в режиме «суперсерий» (принцип суперсерий распространяется здесь на сами перемещения, в соответствии с чем постепенно возрастает частота «челночных» движений).

Второй важный аспект работы в боевой стойке – это нанесение **ударов ногами,** что предъявляет к технике ударов особые требования.

При выполнении ударов ногами из боевой стойки само исходное положение отличается от статической дзэнкуцу-дати. В дзэнкуцу-дати центр тяжести уже перенесен на опорную ногу, а ударная нога, расположенная сзади, создает возможность широкого замаха.

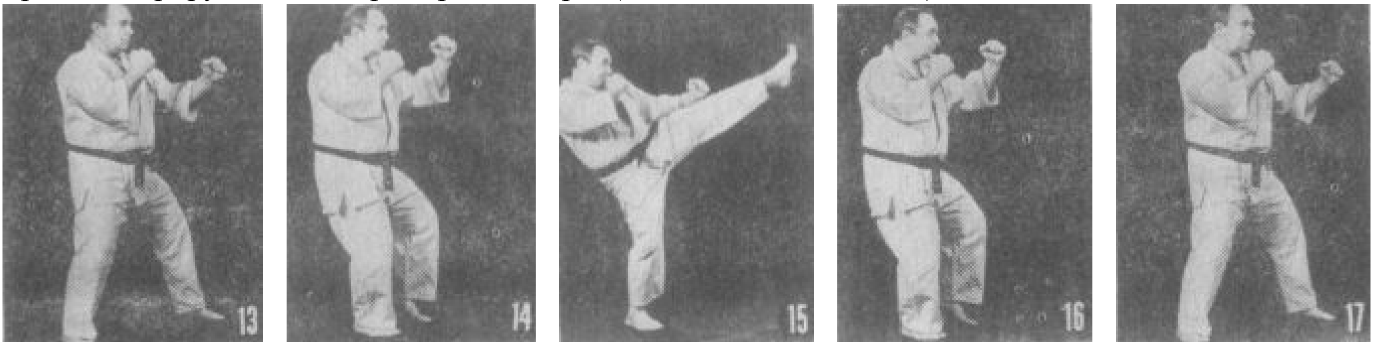
Для нанесения аналогичного удара из боевой стойки надо сначала развернуть бедра вперед, перенести центр тяжести на опорную ногу (как бы переходя в дзэнкуцу-дати), провести удар с выносом вперед бедра и обязательно возвратить бедра в исходное положение, т.е. снова встать в боевую стойку. Ни в коем случае нельзя «завязнуть» ногой в партнере, стараясь до него дотянуться и сильнее ударить. При ударе следует резко выбросить бедром ногу вперед и резко (не отпуская колена) ее возвратить в боевую стойку. При ударах с перемещением вперед тело должно совершать равномерное поступательное движение.

В ударах ногами, таким образом, работа бедер играет особо важную роль – она позволяет контролировать положение тела и сохранять равновесие. Для облегчения выноса бедра в момент нанесения удара ступня опорной ноги должна поворачиваться пяткой внутрь (в начальной фазе удара разворот ступни – 45°). В момент, предполагаемого контакта нога на доли секунды должна быть выпрямлена, напряжена, стопа соответствующим образом сформирована. Быстрое перемещение с нанесением ударов ногами не должно влиять на качество их выполнения.

Отработка ударов из боевой стойки ногой, находящейся сзади, может выполняться строго на месте – то есть на месте будет оставаться (не считая разворота ступни и смещения центра тяжести) опорная нога. Тем самым внимание сосредотачивается на самой технике выполнения удара. Далее эта задача может быть совмещена с контролем воображаемой дистанции: для «входа» в противника перед ударом делается подшаг ногой, находящейся впереди, а для «выхода» из зоны контакта при возврате ударная нога производит удлиненный отшаг с последующим подтягиванием за ней передней ноги. В последнем случае возникает смещение вперед-назад «челночного» типа, отчасти сопоставимого с «челночным» перемещением при ударах руками.

Основные удары из боевой стойки ногой, находящейся сзади, – это маэ-, маваси-, ёко-гэри, а также ура-маваси-гэри. С полной «вертушкой» (то есть с возвратом в исходную позицию) выполняются усиро- и усиро-маваси-гэри. При отработке ударов строго на месте можно использовать принцип суперсерий.

В боевой стойке широко применяются удары ногой, находящейся впереди. При быстром выполнении таких ударов на месте производится подскок ногой, находящейся сзади, к ноге, находящейся впереди, а после удара и при возврате ноги на место соответствующий отскок другой ногой для восстановления исходной стойки. При этом центр тяжести удерживается почти в одном положении, а движение ног при многократном повторении ударов напоминает колебание **«маятника».** Проиллюстрируем это на примере маэ-гэри. (Фото 13, 14, 15, 16, 17).



Первоначально осваиваются одиночные удары ногой, находящейся впереди: маэ-, маваси-, ёко- и ура-маваси-гэри. Для увеличения специальной выносливости целесообразно выполнение суперсерий. После этого можно осваивать различные варианты ударов ногой, находящейся впереди, выполняемые разными способами. Например: на каждый подскок выполняется новый удар с возвратом в стойку; на один подскок выполняется серия разных ударов с промежуточным касанием земли и последующим возвратом в стойку; на один подскок выполняется серия разных ударов «на одном колене» с последующим возвратом в стойку.

Кроме отработки атакующих действий руками и ногами из боевой стойки, а также в сочетании их с блоками руками на месте большое значение в поэтапной подготовке к свободному бою имеет освоение базовой и комбинационной техники в перемещениях. В упражнениях без партнера это прежде всего наступательные перемещения.

Способы наступательных перемещений различны. В одних случаях исходная (например, левая) боевая стойка в начале и в конце серии сохраняется. Так, при выполнении гяку-цуки производится выход в боевую дзэнкуцу-дати, далее промежуточный подшаг ногой, находящейся сзади, к передней ноге, выход в дзэнкуцу-дати с гяку-цуки и уже затем возврат в боевую стойку. При выполнении ударов ногой, находящейся впереди, с подскоком при «входе» в противника нога, находившаяся сзади, после подскока остается на месте, а ударная нога мягко опускается вперед в боевую стойку, если далее нет других технических действий.

В других случаях исходная левая стойка может перейти в правую и наоборот. Это происходит при наступательных перемещениях с атаками ногой, находящейся сзади (в том числе при выполнении «вертушек» с усиро- или усиро-маваси-гэри с проходом вперед), при атаках руками (в частности, гяку-цуки) сразу с шагом вперед, при использовании «разножек» и т.д.

При выполнении более сложных в техническом или тактическом отношении комбинаций (в частности, в связи с резким сокращением дистанции, нарушением ритма атаки) естественно могут сочетаться разные способы наступательных перемещений. Один из таких «комбинированных» способов состоит в том, что после удара ногой, находящейся сзади, и прохода вперед со сменной стойки, делается быстрый промежуточный шаг другой ногой, что позволяет на мгновение восстановить исходную стойку при отступлении противника и вновь атаковать той же ногой.

В целом, в отработке технических действий из боевой стойки наряду с правильной (наиболее целесообразной, обеспечивающей эффективность приемов) формой, особое значение приобретает высокая маневренность и скорость выполнения технических элементов при непременном сохранении баланса. Для решения данных задач помимо скоростных суперсерий в тренировках используются также длительные скоростные режимы и соответствующие тесты на скорость выполнения ударов (например, гяку-цуки, маэ- или маваси-гэри ногой, находящейся впереди). Один из способов наращивания скорости и ее контроля: за 10 сек. выполнить сначала 10 ударов, затем 20, затем 30. Могут использоваться также скоростные комбинированные произвольные атаки с наступлением, «бой с тенью», имитирующий боевую ситуацию.

Отбор и практическое освоение разнообразной техники для ее постоянной шлифовки в боевой стойке осуществляется с учетом технических и тактических задач, которые возникают в учебных схватках (в частности, с выполнением защитных действий и нанесением ударов воображаемому противнику с полной амплитудой, силой и скоростью).

3. Условные спарринги в основных стоиках

Условные спарринги (кумитэ) – начало реального взаимодействия партнеров. Они помогают впоследствии вести бой на хорошей технической основе. Начинается обучение спаррингу только после достаточно твердого усвоения основных защитных и атакующих действий в различных стойках. Подготовка к свободному бою проходит ряд этапов – от спарринга с максимальными ограничениями до спарринга, приближенного к собственно свободному бою.

Первые упражнения, которые учат правильно реагировать на атаки и применять изученные технические элементы – это спарринги на 3 шага (самбон-кумитэ) и на 1 шаг (иппон-кумитэ).

Самбон-кумитэ – довольно многочисленная группа условных схваток в основных стойках. Помимо формы атак и защит здесь очень важна техника перемещений, сохранение баланса в движении при реальном контакте и контроль дистанции. Основной принцип – однотипная атака одного партнера и отход другого с соответствующими блокировками, последняя из которых (на 3-й шаг) сопровождается контратакой, на которую партнер должен отреагировать Потом роли меняются, и весь спарринг на 3 шага повторяется в другом направлении. Кроме одиночных атак и защит в самбон-кумитэ включаются также простейшие комбинации. В условных схватках на 3 шага с разными партнерами вырабатываются навыки правильной атаки и защиты в движении, по ходу которого партнеры успевают приспособиться друг к другу.

Наиболее важное значение имеет отработка перемещений в дзэнкуцу-дати, например, с тюдан гяку-цуки и, соответственно, с блоком сото-укэ или дзёдан гяку-цуки и блоком дзёдан-укэ (хотя на этой основе могут осваиваться другие виды атаки и другие блоки). Проиллюстрируем два названных варианта самбон-кумитэ, начиная с исходной левой стойки в позиции удара и блока до контратаки на третьем шаге включительно (фото 18, 19, 20, 21, 22 и 23, 24, 25, 26, 27).


18

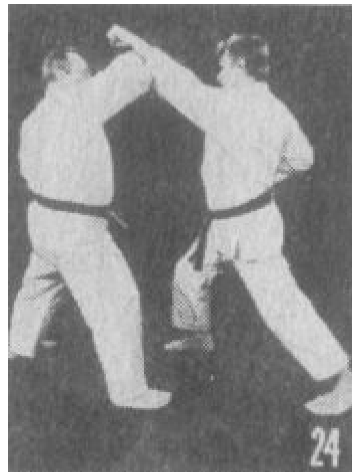

19


20


21


22


23


24


25



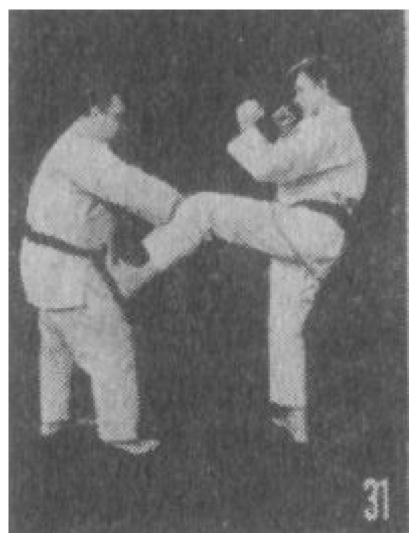


В самбон-кумитэ отрабатываются также атаки ногами (прежде всего маэ-, маваси- и ёко-гэри) с соответствующими блокировками и контратаками. Так, например, при атаке маэ-гэри можно использовать отводящий блок гэдан-барай, а в контратаке соответственно маэ-гэри (фото 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36).



















Кроме одиночных атак и защит в самбон-кумитэ целесообразна отработка простейших атакующих комбинаций типа гэри + гяку-цуки с соответствующими комбинированными блокировками. Во всех перемещениях с ударами ногами важно возвращать ногу (противостоя блокировке партнера и сохраняя баланс), опускать ее за ногу партнера с внешней стороны, чтобы повысить устойчивость, не допустить возможных в свободном бою контратакующих подсечек и лучше контролировать все действия в целом.

В условных схватках на 3 шага с разными партнерами вырабатываются навыки правильной атаки и защиты в движении. На протяжении перемещений партнеры успевают приспособиться друг к другу, что облегчает процесс обучения правильному применению техники в действии.

На следующем этапе обучения вводятся иппон-кумитэ – условные схватки на 1 шаг с максимумом ограничений (одиночная атака с соответствующей защитой и контратакой). Здесь нет времени на приспособление к партнеру. Нужно сразу правильно защищаться и быстро контратаковать. Задача выработки контратакующих навыков выходит на первый план.

Существует определенный принцип выполнения иппон-кумитэ. Оба партнера стоят друг перед другом в фудо-дати на расстоянии вытянутой руки. Перед началом схватки и в конце – взаимный поклон.

Атакующий делает выход (с шагом назад) в левую дзэнкуцу-дати с левым гэдан-барай и затем, с шагом вперед, атакует правым ой-цуки. Синхронно с атакой защищающийся делает шаг назад в левую дзэнкуцу-дати с блоком и затем контратакует. После этого возврат в исходное положение и повторение тех же действий из правой дзэнкуцу-дати и т.д. нужное количество раз. Затем партнеры меняются ролями.

Рекомендуются 4 базовые формы иппон-кумитэ. Они будут проиллюстрированы без описанной ритуальной части, т.е. только в моментах атаки и контратаки:

1. Атака: тюдан-ой-цуки (солнечное сплетение); Защита: сото-укэ + тюдан-гяку-цуки (нижние ребра). (Фото 37, 38, 39).







2. Атака: тюдан-ой-цуки (грудь); Защита: ути-укэ + уракэн-сёмэн-ути (фото 40, 41, 42).


40


41


42

3. Атака: дзёдан-ой-цуки, Защита: дзёдан-укэ + с захватом головы и натягиванием ее руками хидза-ганмэн-гэри (фото 43, 44, 45).


43


44


45

4. Атака: тюдан-ой-цуки (солнечное сплетение); Защита: сото-укэ (или сётэй-сото-укэ) с отводом руки + татэ-цуки (лицо). (Фото 46, 47, 48).


46


47


48

Параллельно с освоением иппон-кумитэ, а также на последующих этапах обучения возможны некоторые усложнения ранее описанных форм самбон-кумитэ. Эти усложнения касаются, в первую очередь, навыков контратаки, которые приобретают особенно важное значение при овладении базовыми формами иппон-кумитэ. При включении в тренировочный процесс более развитых форм самбон-кумитэ возникают новые возможности для совершенствования контратакующих действий.

При достаточной подготовке спортсменов спарринг на 3 шага позволяет вводить различные контратакующие комбинации. Они должны выполняться в конце каждого перемещения («дорожки») в ту или иную сторону, но, в принципе, защищающийся должен быть способен провести контратаку на любой шаг атакующего партера. В зависимости от типа контратаки и необходимости сближения с партнером здесь могут осваиваться завершающие отходы уже не в дзэнкуцу-дати, а в боевую стойку, защищающийся может в конце «дорожки» остаться на месте, блокируя с переходом в кокуцу-дати, нэкоаси-дати или в боевую стойку. При этом контратака может проводиться не на последний удар атакующей комбинации, а на первый (например, на удар ногой в комбинации гэри + гяку-цуки). Это будет способствовать развитию навыка «вылавливания»[1] определенного удара блоком из атакующей серии и совершенствованию собственно контратакующих рефлексов. После усложненной (хотя и обусловленной) контратаки и соответствующей реакции партнера восстанавливается исходная позиция, и движение повторяется в обратном направлении.

Примеры усложненных действий, завершающих «дорожку» в самбон-кумитэ:

1. «Вылавливание» маэ-гэри с отходом назад не в дзэнкуцу-дати, а в боевую стойку со скрестной накладкой в голень + тэйсоку-сото-маваси-гэри ногой, находящейся сзади (фото 49, 50);


49


50

2. «Вылавливание» маэ-гэри с переходом на месте в кокуцу-дати (нэкоаси-дати) со скрестной накладкой в голень + усиро-маваси (сокуто)-гэри с «вертушкой» (для подготовленных учеников). (Фото 51, 52).


51


52

Таким образом, уже на базе самбон-кумитэ и иппон-кумитэ осуществляется поэтапное формирование важнейших для свободного боя навыков. Это, во-первых, освоение атаки и защиты на отдельных элементах и, во-вторых, закрепление условных рефлексов на определенные виды атаки

[1] Рабочий термин «вылавливание» принят для обозначения технико-тактического действия, построенного на принципе контратаки. Это действие в условиях свободного боя предполагает «провоцирование» определенной атаки противника, ее блокирование определенным способом и проведение подготовленной атаки.

(вначале только защитных, затем контратакующих). Кроме того (как было показано на примере усложненных самбон-кумитэ), есть возможность постепенно вводить в условные спарринги более свободные технические действия (в частности, контратакующие) с учетом технических и тактических задач свободного боя.